



Feuertopf

Zutaten für zwei Personen

Der Feuertopf ist mehr als ein Eintopf - 2 EL Olivenöl, 140g Zwiebel, er macht nicht nur satt, er ist ein Gaumenschmaus der allem gerecht wird. 140g Karotten, 180g Pastinaken, 140g Sprossenkohl, 80g Wirsing oder Wärmendes Getreide und kraftvolles Grünkohl und 160g Gerste Gemüse aus der Region mit Gewürzen Suppenwürfel, 1 TL Salz, Curry und die uns richtig einheizen. Madras, etwas Chili frische Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel werden in Ringe geschnitten und im Olivenöl goldgelb angebraten. Karotten und Pastinaken in Würfel schneiden, Sprossenkohl halbieren und den Wirsing bzw. Grünkohl in Streifen schneiden. Im Anschluss das Gemüse zu den Zwiebelringen geben und mitrösten. Gerste zum Topf dazu geben und das ganze mit 500ml Wasser, Salz und Gemüsebrühe aufkochen. Mit den Gewürzen abschmecken sowie frische Petersilie hinein geben. Kochdauer liegt bei zirka 20 Minuten. Am besten ist das Gemüse, wenn es noch etwas knackig ist.

Der Experimentierfreude sind kaum Grenzen gesetzt, da das Gemüse variiert werden kann und bei den Gewürzen mit Kreuzkümmel oder Muskat in etwas andere Richtungen abgeschmeckt werden kann.